

献立予定表

加布里保育園
令和5年12月

日付	曜日	メニュー	主食	主な材料	3時 おやつ	3歳未満児 10時おやつ	離乳食
1	金	ポトフ だいこんサラダ やきかぼちゃ	ごましごはん	ウインナー 玉ねぎ 人参 じゃが芋 キャベツ ブロッコリー 胡瓜 大根 ささみ	スキムミルク ☆くるみマフィン	りんごジュース オールレーズン	おかゆ ポトフ だいこんのスープ
2	土	そうめんのすましじる あおのりポテト	いなりずし	玉ねぎ 人参 かまぼこ そうめん こねぎ 青のり じゃが芋 イナリ揚げ 白こま		ぎゅうにゅう オレンジ	にこみうどん ヨーグルト ブロッコリーのにも
4	月	★さかなのみぞれあえ じゃがいものみそじる えだまめ	ごはん	まだら 大根 かつお節 小ねぎ じゃが芋 玉ねぎ イナリ揚げ 味噌 枝豆	ココア いりこ バナナ ベジタブル	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	おかゆ さかなのみぞれに じゃがいものみそじる
5	火	★さけのちゃんちゃんやき とうふとわかめのすましじる バイナッブル	ごはん	鮭 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし 豆腐 わかめ えだまめ バター 味噌	☆みるくもち	オレンジジュース ムーンライト	おかゆ かぼちゃのにも とうふのすましじる
6	水	しおからあげ ほうれんそうのサラダ えのきのすましじる	ふりかけごはん	鶏肉 にんにく 生姜 ほうれん草 人参 玉ねぎ もやし 鶏卵 ベーコン 胡瓜	スキムミルク ☆こうちやりんごケーキ	ぎゅうにゅう ベジタべる	おかゆ ささみのにも ほうれんそうスープ
7	木	キャベツとはるさめのいためもの あつあげのスープ みかん	ごはん	豚肉 春雨 キャベツ 人参 玉葱 にら厚揚げ 椎茸 大根 白ネギ みかん	スキムミルク ☆バタークッキー	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ つみだんごのにも キャベツとはるさめのスープ
8	金	きのこのシチュー コーンサラダ りんご	わかめごはん	鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 しめじ ブロッコリー コーン 胡瓜 キャベツ	スキムミルク バームクーヘン	ぎゅうにゅう エントリー	おかゆ じゃがいものミルクに ブロッコリースープ りんごコンポート
9	土	ふゆのつどい			りんごジュース おかしセット		
11	月	コロッケ ふのみそじる トマト	れんこんのたきこみ ごはん	鶏挽肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 小麦粉 鶏卵 バン粉 鮭 こねぎ トマト ベーコン	ミロ いりこ チーズ ふんわりめいじん	ぎゅうにゅう ミニキャラメルコーン	おかゆ じゃがいもとトマトのにも にんじんスープ
12	火	★さかなのようふうやき パスタスープ えだまめ	ごはん	まだら 玉ねぎ コーン えのき チーズ マヨネーズ 人参 パスタ バセリ 枝豆	スキムミルク ☆あげびび	ぎゅうにゅう バナナ	おかゆ にぎかな パスタのスープ
13	水	すきやきふうにこみ こまつなのサラダ みかん	ごはん	牛肉 干し椎茸 玉ねぎ 人参 えのき マロニー 焼き豆腐 白菜 白ねぎ ささみ	スキムミルク ☆たまごサンド	りんごジュース アスパラガス	おかゆ こうどうふのにも マロニーのスープ
14	木	★さかなのたつたあげ さつまいもサラダ わかめのすましじる	ごはん	青魚 白ねぎ わかめ 玉ねぎ えのき 豆腐 ツナフレック さつまいも 胡瓜	スキムミルク ☆ホロホロクッキー	ぎゅうにゅう とんがりコーン	おかゆ さつまいものにも たまねぎのスープ
15	金	カレースープ もやしのごまあえ りんご	ごはん	鶏挽肉 人参 ごぼう 豆腐 レタス イナリ揚げ 白ねぎ 豆乳 味噌 もやし 人参	スキムミルク ☆スコーン	ぎゅうにゅう アンパンマンビスケット	おかゆ かぼちゃのにも レタススープ りんごコンポート
16	土	クリームパゲティ バイナッブル	ぶどうパン	ベーコン 玉ねぎ 人参 ほうれん草 牛乳 小麦粉 パスタ バイナッブル		オレンジジュース チーズ	にこみうどん じゃがいものミルクに
18	月	★ちくわのいそべあげ はるさめスープ キウイ	♪とりどせ	ちくわ 青のり 玉ねぎ 人参 椎茸 春雨 わかめ 鶏挽肉 ごぼう なたと ゆず	ココア いりこ バナナ ポテコ	ぎゅうにゅう ビーノ	おかゆ とうふのにも はるさめスープ
19	火	ハヤシライス とうふとじゃこのサラダ オレンジ	ざっこくごはん	牛肉 玉ねぎ 人参 しめじ 豆腐 コーン しらす 雑穀米 オレンジ	スキムミルク ☆シフォンケーキ	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ じゃがいものにも とうふのすましじる オレンジ
20	水	★さかなのマヨコーンやき かきたまじる トマト	ごはん	鮭 玉ねぎ えのき マヨネーズ コーン チーズ 鶏卵 チンゲン菜 人参	☆フルーツヨーグルト	りんごジュース ポテロング	おかゆ にぎかな あおなスープ
21	木	ぶたじる ツナサラダ えだまめ	なっとうごはん	豚肉 玉ねぎ 人参 さつま芋 もやし ごぼう 厚揚げ こねぎ ツナフレック	スキムミルク ☆ちんすこう	ぎゅうにゅう ビスコ	おかゆ つみれのにも ぐだくさんみそじる
22	金	《クリスマスかい》クリスマスチキン きのこのミルクチャウダー ポテトサラダ	カレーピラフ	手羽元 しめじ 玉ねぎ 人参 バセリ ベーコン 牛乳 生クリーム ツナフレック	りんごジュース ☆クリスマスケーキ	ぎゅうにゅう コロソ	おかゆ りんごとさつまいものトロトロに ミルクチャウダー
23	土	やきにくどん わかめスープ みかん	むぎごはん	豚肉 玉ねぎ ビーマン 人参 しめじ わかめ 椎茸 春雨 みかん おしむぎ		ぎゅうにゅう かきもち	にこみうどん ささみのなっとうあえ ヨーグルト
25	月	チーズオムレツ キャベツのうめマヨサラダ ふのすましじる	ごはん	鶏肉 鶏卵 じゃが芋 人参 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ ツナフレック 胡瓜	スキムミルク いりこ チーズ ピコラ	オレンジジュース ハッピーターン	おかゆ ブロッコリーのにも ふのすましじる
26	火	★さつまあげ わふうパスタ やさいのかすじる	のりごはん	えそすりみ 卵白 干し椎茸 芽ひじき ごぼう さつま芋 人参 ほうれん草 パスタ	スキムミルク ☆ココナッツクッキー	ぎゅうにゅう りんご	おかゆ すりみだんごのにも にんじんスープ
27	水	★おでん キウイ	さつまいもごはん	ごぼう天 鶏卵 大根 結びこんにやく ウインナー あつあげ さつまいも キウイ	スキムミルク ☆チーズむしパン	りんごジュース たべっこどうぶつ	おかゆ だいこんとさつまいものにも そうめんのすましじる
28	木	おべんとうじさんび			スキムミルク ☆サクサククッキー	ぎゅうにゅう ウエハース	おかゆ とうふのおやき かぼちゃのみそじる

- ※ メニューは材料入荷の都合により変更となる場合があります。
- ※ ☆は手作りおやつの日、♪は新メニュー、★は魚類の主菜料理です。
- ※ 揚げ物に中心温度を計るための穴が空いているものがありますが品質には問題ありません。
- ※ 延長保育のおやつは基本的におにぎりです。

生活習慣病の予防を

幼児の毎日の食事は、朝食3:昼食3:間食1:夕食3の割合が望ましいとされています。また、決まった時間に食べることで、体内リズムが整います。特に朝食をとると、寝ている間に下がった体温を高める働きがあり、1日を元気に過ごすことができるでしょう。また、間食となるおやつは子どもの楽しみでもあります。100～200kcalを目安に、なるべく栄養になるものを用意しましょう。

3歳ごろからの急な体重増加は、内臓脂肪の蓄積となり、高血圧、糖尿病へのリスクを高める恐れがあります。生活リズムの乱れ、運動不足やお菓子の食べすぎ、偏食など、食生活や習慣の見直しをお願い致します。



千葉県の家料理

鶏雑炊

とりどせ



正月や冠婚葬祭などのハレの日、集会や祭りなどの人寄せに食される郷土料理です。軟骨をよく叩き、鶏団子に入れる場合もあります。方言で「とっどせ」とも呼ばれています。

材料 10人分

ごはん	茶碗10杯分(1杯150g)
鶏肉	500g
ごぼう	300g
味噌	200～250g
水	2ℓ
干し椎茸	8枚(お好み)
なると	1本(お好み)
柚子	適宜(お好み)
生姜	20g(お好み)

作り方

- 1, 米は少し固めに炊いておく。
- 2, ごぼうはさがきにし、アクを出し水気を切る。鶏肉は、生姜のみじん切り、味噌大さじ2と混ぜ、団子状にする(鶏軟骨をたたいて入れる場合もある)。干し椎茸は水でもどして、千切りにする。三つ葉は3cm長さにきる。なるとは、5ミリ幅の輪切りにする。ゆずの皮は千切りにする。
- 3, 鍋に水、またはだし汁、およびごぼうを入れ加熱する。沸騰後しいたけと①の団子を加え沸騰させる。
- 4, ③に味噌を入れ、ご飯を加え、ひと煮立ちさせて器に盛る。

